**[Рассеянный ребенок](http://cpms-smol.ru/parents/294-rasseyannyj-rebenok)**

 *(Рекомендации для родителей)*

Рассеянный ребенок, кажется, порхает по жизни, никогда не задерживаясь подолгу на одном месте. Родители жалуются, что ребенок «витает в облаках». Забывает завязать шнурки, принести домой задание, собрать игрушки. Учителя говорят, что он невнимателен. Не умеет сосредоточиться, не следит за тем, что происходит на уроке, напишет два слова в тетради и начинает хихикать и перешептываться. Дома бесцельно ходит из комнаты в комнату, непрерывно что-то трогает, берет в руки и кладет куда ни попадя. За столом все время вертится, что-то роняет, опрокидывает, кусочек откусит от одного и уже тянется за другим, всегда в движении, по дороге куда-то, бежит, торопиться, толкает, роняет. Родители таких детей беспокоятся, и не напрасно, что ребенок, который и минуты не может сосредоточиться, будет плохо учиться.

Многие родители так озабочены проблемой внимания, что либо вовсе игнорируют сильные качества ребенка, либо недооценивают их. Таким образом, они усугубляют ситуацию, умаляя достоинства, как раз и способные восполнить недостатки. Представьте, что 80% своего времени вы должны заниматься тем, что для вас крайне трудно. Ну, скажем, вы правша, а целый день напролет должны писать левой рукой. Стоит ли говорить, что вам трудно будет сосредоточиться. Вскоре вы начнете мечтать (скорей всего о том, как бы от этого дела избавиться вовсе). Так чувствует себя ребенок, у которого внимание рассеяно. Например, тот, чьи родители, зная, что он силен в математике, но плохо читает, занимаются с ним исключительно чтением. В школе учительница тоже дает ему дополнительные задания по этому предмету, ведь надо побольше практиковаться. Неудивительно, что они получают результат, обратный ожиданиям. Ребенок постоянно занятый скучным, трудным для него делом, стремится от него ускользнуть, хотя бы в свои грезы наяву. В итоге ему могут ошибочно приписать общее расстройство внимания, хотя на самом деле это специфические затруднения, проявляющиеся в конкретной сфере.

Когда учителя и родители фокусируются на слабостях ребенка, они не только их подчеркивают, но и пытаются решить проблему заведомо негодными средствами. Например, ребенку с ослабленным аудиовосприятием, которому трудно уловить обращенные к нему слова (зато он, возможно, хорошо рисует и лепит, вообще делает все руками), бесконечно что-то втолковывают, советуют и объясняют. Это не только ему не помогает, а наоборот, сильно вредит.

Другая ошибка родителей - таких детей не считают ни вдумчивыми, ни целеустремленными, им просто сообщают: делай так. Вместо того чтобы всячески развивать в них осознанное, заинтересованное отношение к тому, что они делают, родители снабжают их безапелляционным «надо» и «нельзя», не вдаваясь в объяснения. Они не дают ребенку возможность обдумать свое поведение и найти подходящий вариант. Вместо того, чтобы поддержать его стремление самому решить проблему, пробудить его интерес, они настаивают на механическом, твердо закрепленном, повторяющемся действии.

Такому ребенку очень легко навредить, ставя перед ним нереалистичные задачи, игнорируя при этом его попытки выработать свой путь к сосредоточенности. Подход «учись не хуже других» порочен. Он толкает ребенка в сторону нетворческого, механического зазубривания, а то и списывания и прочего школьного жульничества,  меж тем почти у каждого рассеянного человека есть сильные черты, которые могут компенсировать его слабости.

Детям с нарушениями вниманиями и проблемами в учебе требуется больше времени и труда, чтобы освоить базовые эмоциональные навыки и принципы, чем другим ребятам. Научить правшу бросать крученый мяч левой рукой можно, но надо много терпения и тренировок. Такому ребенку нужно помочь научиться использовать свои таланты для преодоления слабостей. Он должен осознавать свои действия, чувства и потребности лучше, чем обычный ребенок. Если он знает свои проблемы, то ему будет проще справляться с ними и развивать компенсаторные организмы. У него также должна быть возможность сотрудничать, разумно общаться с родителями и учителями, чтобы не бояться трудностей, тогда он сможет не избегать, а преодолевать их. Рассеянный ребенок, более чем любой другой, должен выработать в себе терпеливое самоодобрение,  поскольку ему и родителям не раз придется столкнуться с неудачами и разочарованиями.

Важнейшая задача родителей – развивать и укреплять сильные стороны рассеянного ребенка, чем тратить все время на устранение слабостей, минимум половину его следует употребить на развитие талантов. Ребенок должен *хотеть*учиться, а значит, это должно быть ему в радость.

Лучшие помощники, какие только есть у родителей рассеянного ребенка, это его эмоции и желания. Просто общаться с ним, что-то объяснять, не учитывая его личных интересов, бессмысленно. Если мы хотим, чтобы ребенок проявлял внимание, мы должны добиться общности интересов. Это наилучшим образом происходит в рамках игры или общего занятия. Чем больше мы делаем вместе, тем ближе мы становимся друг другу. Вместе придумывать истории, рисовать, играть – отличный способ завладеть его вниманием. Ребенок, кажется, совсем не силен в определенной сфере… но сделайте так, чтобы были задеты его интересы, и вы убедитесь, он отлично сумеет сконцентрироваться на том, что обычно его мало занимает.

Многие дети оказываются перегружены – эмоциями, впечатлениями, идеями и желаниями. Как следствие они становятся рассеянными. Родители, зная, в чем главная слабость ребенка, могут помочь ему, развивая его сильные стороны. И важно помнить, что детям, испытывающим проблемы в общении, нужно общаться не меньше, а больше других. Стандартная ошибка родителей – оберегать такого ребенка от контактов, ограничивая круг его общения. Но как же тогда ребенок получит возможность практиковаться в том, что вызывает у него сложности?

Став старше и перейдя в фазу самооценки, для которой характерно строить жизненные планы, ребенок нуждается в том, чтобы родители по дружески обсуждали их с ним, а не говорили: «Делай так, потому что мы тебе так верим!» В рамках дискуссии, обсуждения ребенок учится отстаивать свои ценности, оперируя абстрактными понятиями. Что очень важно с точки зрения развития внимания.

Как уже говорилось, в школе ребенка с рассеянным вниманием отвлекает практически все. Он замечет любые мелочи, реагирует на каждый шорох и жест, но, увы он совсем не слышит учителя. Чтобы помочь себе сосредоточиться, он может прибегнуть к простому упражнению: регулярно себя спрашивать: «А что сейчас говорит учитель?» Поначалу это может казаться глупым, но постепенно привыкнув, ребенок станет куда внимательней. А потренировать этому навыку можно дома.

Другая характерная беда рассеянных школьников – забывать учебники или тетради, короче говоря, забывать все, что можно забыть. Тут может сработать такой прием. Всякий раз, выходя из школы и видя один и тот же предмет, например дерево на школьном дворе, спрашивать себя: «О чем мне должно говорить это дерево? Ах, о том, что я что-то забыл…» Это тот же прием, которым пользуются забывчивые взрослые, оставляя себе напоминания на холодильнике.

Чем более гибким и чутким будет ваш подход к ребенку, чем активнее вы будете учитывать его склонности, тем более внимательным он станет. Ребенок должен быть уверен в поддержке родителей. Он должен знать, что проблемы с учебой не означают эмоциональной ущербности. Напротив, у него должна быть твердая уверенность в том, что в семье его просто любят – не за что-то и не вопреки чему-то. Исходя из природных талантов человека,  можно с помощью поддержки и терпения добиться того, что он найдет возможность сосредоточиться и нормально учиться.

http://cpms-smol.ru/parents?start=70